

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRX3000



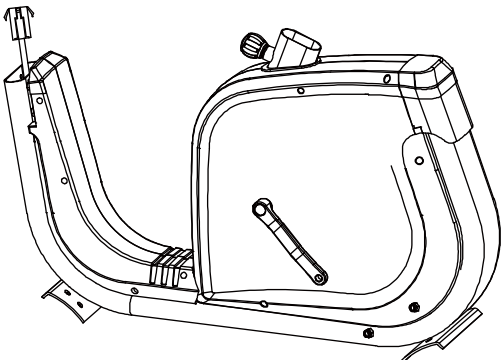
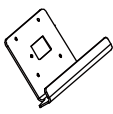

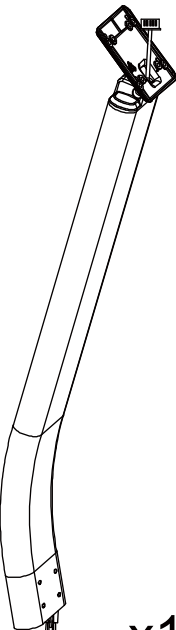
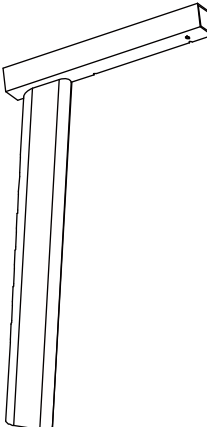
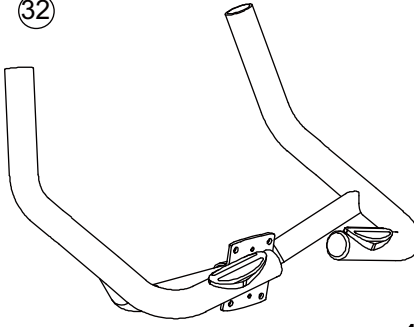
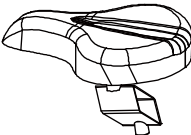
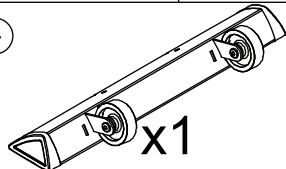

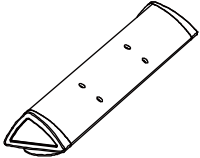

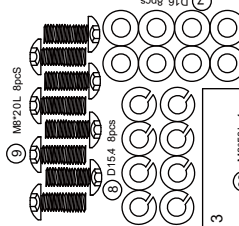
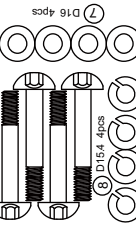
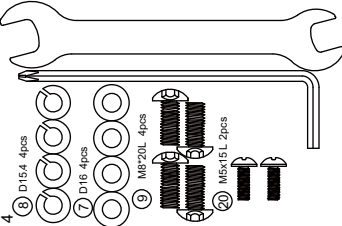
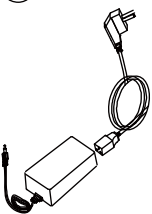

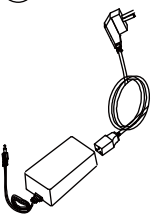
Cod : GRLDTOORXBRX3000

Rev : 00

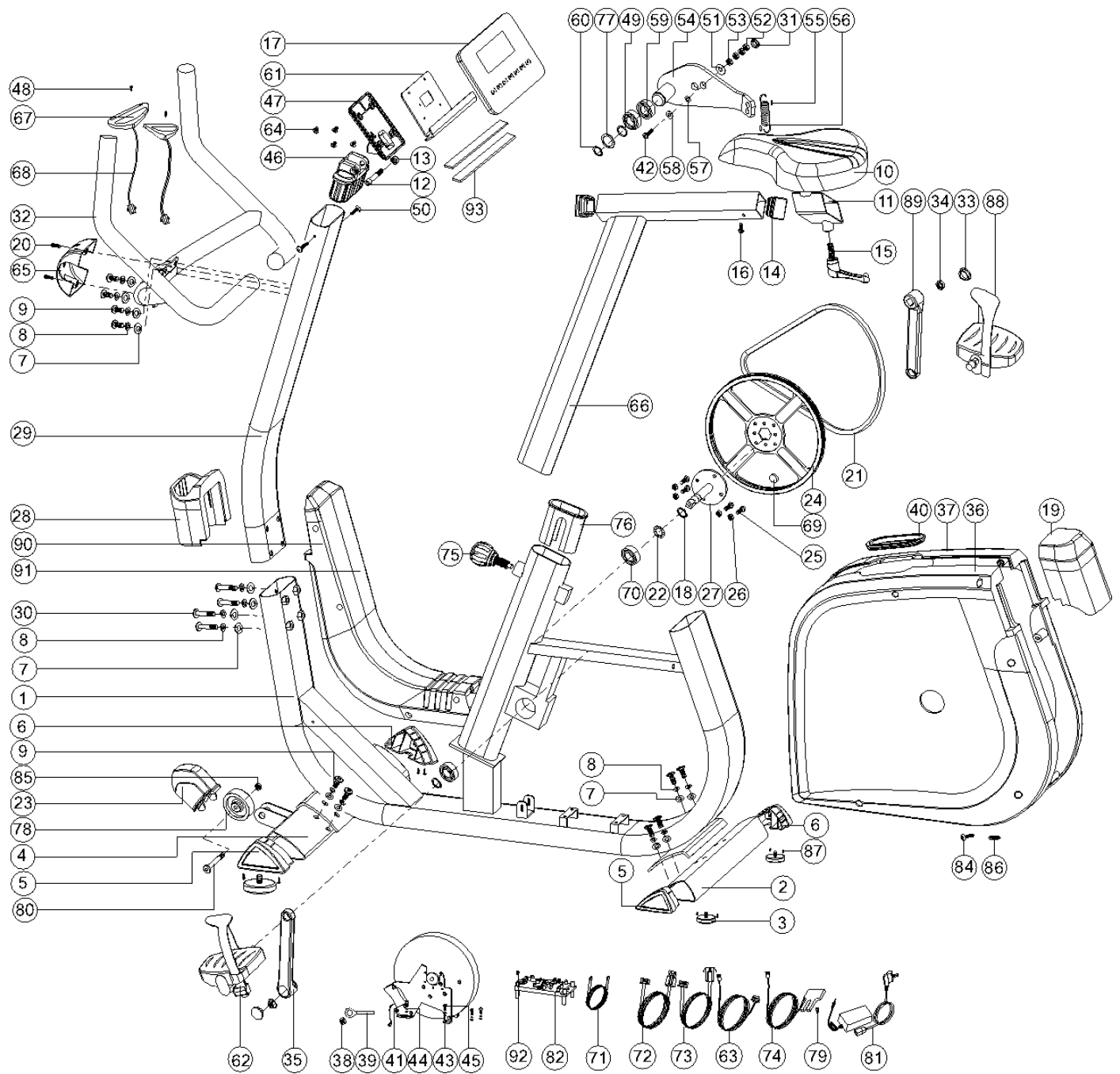
Ed : 01/2019



LISTE DE CONTRÔLE (CONTENU DE L' EMBALLAGE) :

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>61</p>  <p>x1</p>	<p>28</p>  <p>x1</p>	
<p>29</p>  <p>x1</p>	<p>66</p>  <p>x1</p>	<p>32</p>  <p>x1</p>	<p>10 & 11</p>  <p>x1</p>
<p>4</p>  <p>x1</p>	<p>23</p>  <p>x2</p>	<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>15</p>  <p>x1</p>
<p>Step 1</p>  <p>⑤ M8*20L 8pcs ⑦ D16 4pcs ⑧ D15.4 8pcs</p>	<p>Step 3</p>  <p>⑦ D16 4pcs ⑩ M8*50L 4pcs ⑪ D15.4 4pcs</p>	<p>Step 4</p>  <p>③ D15.4 4pcs ⑦ D16 4pcs ⑨ M8*20L 4pcs ⑫ M5*15L 2pcs</p> <p>KH-815</p>	<p>81</p>  <p>x1</p>
<p>62 & 88</p>  <p>x1</p>	<p>81</p>  <p>x1</p>		

Vue éclatée :



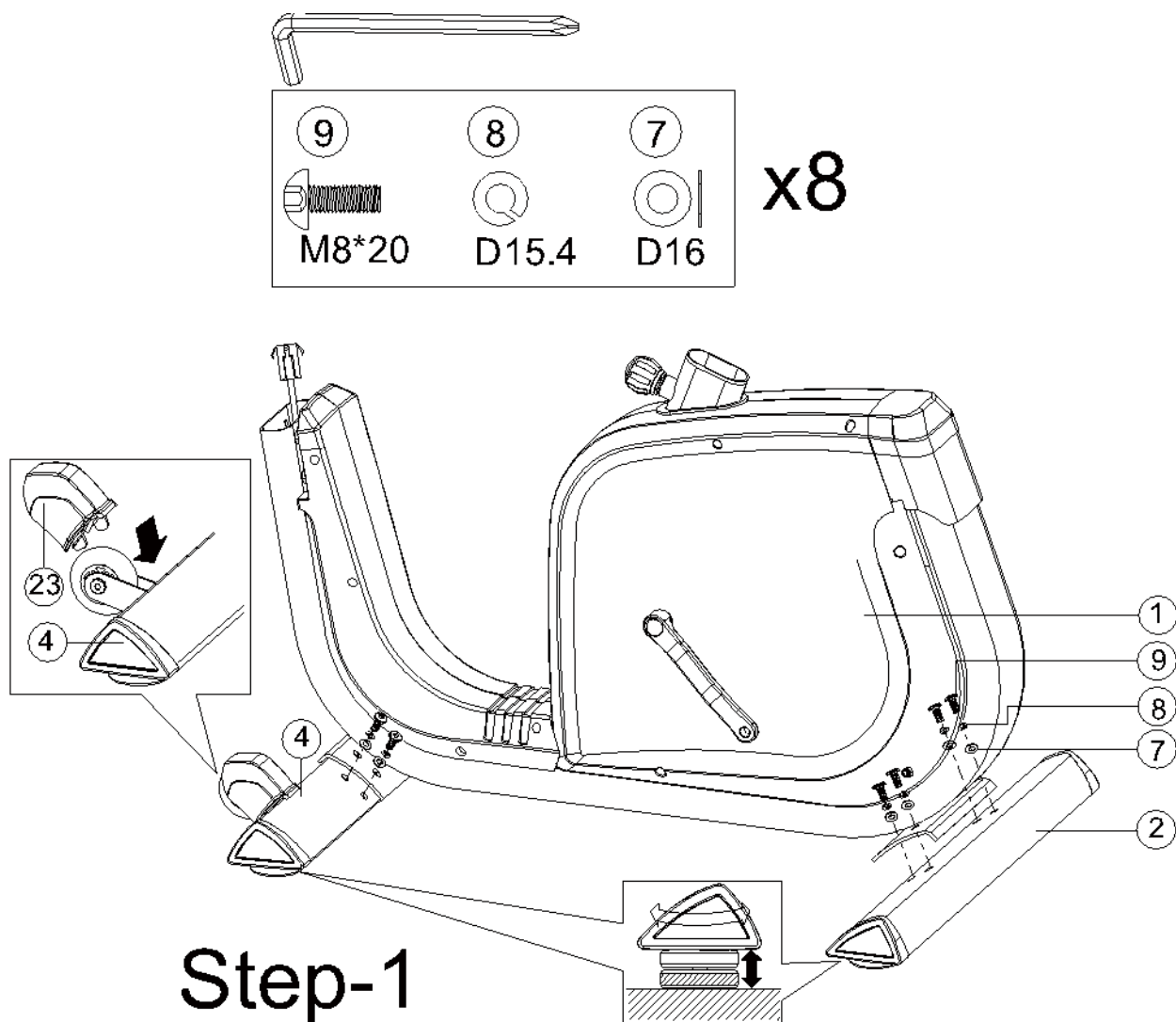
Part List

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
3	Adjustable wheel	Q235A+ABS	D59*M10*40L	4
4	Front stabilizer			1
5	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
7	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
8	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	12
10	Seat	PVC	A28	1
11	Seat adjustment tube			1
12	Allen screw	35#	M8*1.25*45L	1
13	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
14	Square cap	PE	38x38x18L	2
15	Knob	AL+45#	M12*25L	1
16	Screw	Q235A	M5*0.8*10L	2
17	Computer		SE-1699-31	1
18	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
19	Rear cover	HIPS	137.2*61.2*158.3	1
20	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	2
21	Belt		995 J6	1
22	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
23	Cover for wheel	PP	93.2*64.7*62	2
24	Belt wheel	ZL102	D260*19	1
25	Hex bolt	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
26	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
27	Crank axle			1
28	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
29	Handlebar post			1
30	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
31	Bolt cover	PVC	D29*21(M8)	1
32	Handlebar			1
33	Bolt cover	PE	D26*11L	2
34	Anti-loosen nut	35#	M10*1.25*10T	2
35	Left crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
36	Left chain cover	HIPS	534.7*502*78.1	1
37	Right chain cover	HIPS	534.7*502*82.7	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
38	Hex nut	Q235A	M6*1*6T	2
39	Adjustable bolt	Q235A	M6*1.0*46	1
40	Round cycle for chain cover	PVC	117*58*9.3	1
41	EMS system		D265*86	1
42	Allen bolt	35#	M8x1.25x50L,8.8	1
43	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
44	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
45	Allen screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
46	Computer bracket	ABS	120*40*70	1
47	Computer fixed bracket	ABS	120*110*2.5T	1
48	Screw	10#	ST4*25L	2
49	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
50	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
51	Plastic washer	NL	D50*D10*1.0T	1
52	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
53	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
54	Fixing plate for idle wheel			1
55	Bolt cover	PVC	D3*30L	2
56	Spring	72A#	D2.2*D14*65L	1
57	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
58	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
59	Bearing	GCr15	#99502	2
60	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
61	Fixing plate for computer	Q235A	220*120*3T	1
62	Left pedal		JD-36A 9/16"	1
63	Electric cable		1250L	1
64	Bolt	10#	M5x0.8x15L	4
65	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
66	Seat post			1
67	Handle pulse		PE18	2
68	Handle pulse cable		700L	2
69	Round magnet		M02	1
70	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
71	Connecting cable		350L	1
72	Upper computer cable		1000L	1
73	Lower computer cable		1800L	1
74	Sensor cable		450L	1
75	Inner tube	PE	40x80x129	1

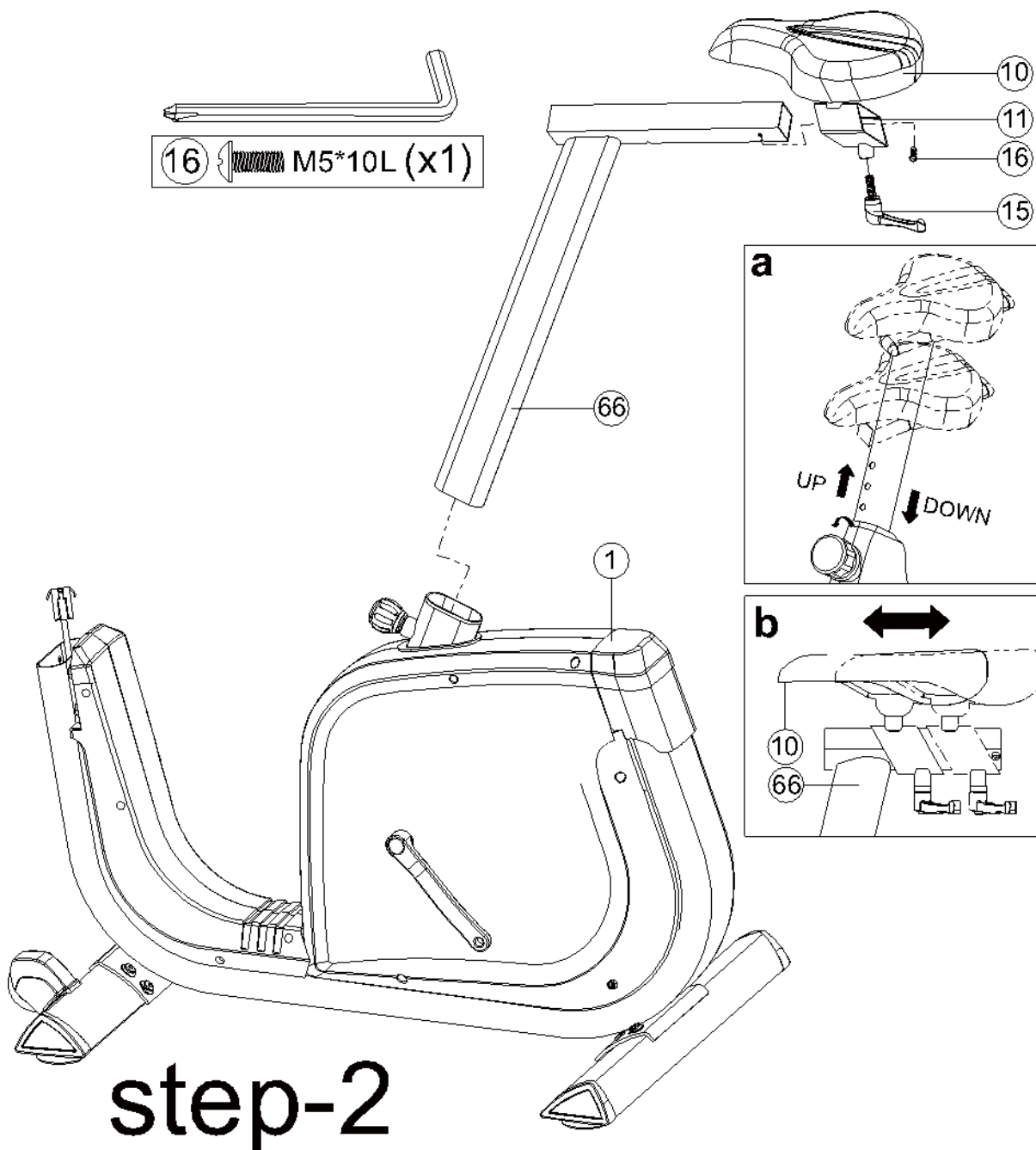
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
76	Inner tube	PE	40x80x129	1
77	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
78	Round wheel	PVC+PP	D70.5*23	2
79	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
80	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.	2
81	Adaptor		Out put: 26V,2.3A	1
82	Controller		EMS2500-A01	1
84	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	13
85	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
86	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
87	Screw	10#	ST4*1.41*15L	8
88	Right pedal		JD-36A 9/16"	1
89	Right crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
90	Front left decorative cover	HIPS88	338.3*72.2*420.5	1
91	Front right decorative cover	HIPS88	338.3*68*420.5	1
92	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
93	Buffer strip	EVA	219*15*2T	2
/	Allen spanner	35#	M6,8.8	1
/	Spanner	Q235A	155*30*5T	1

ÉTAPE 1



- 1) Assemblez les stabilisateurs avant (4) et arrière (2) au châssis principal (1) à l'aide de la rondelle plate (7), de la rondelle élastique (8) et du boulon Allen (9).
- 2) Réglez la hauteur appropriée en tournant la molette du bouchon du pied arrière (3).

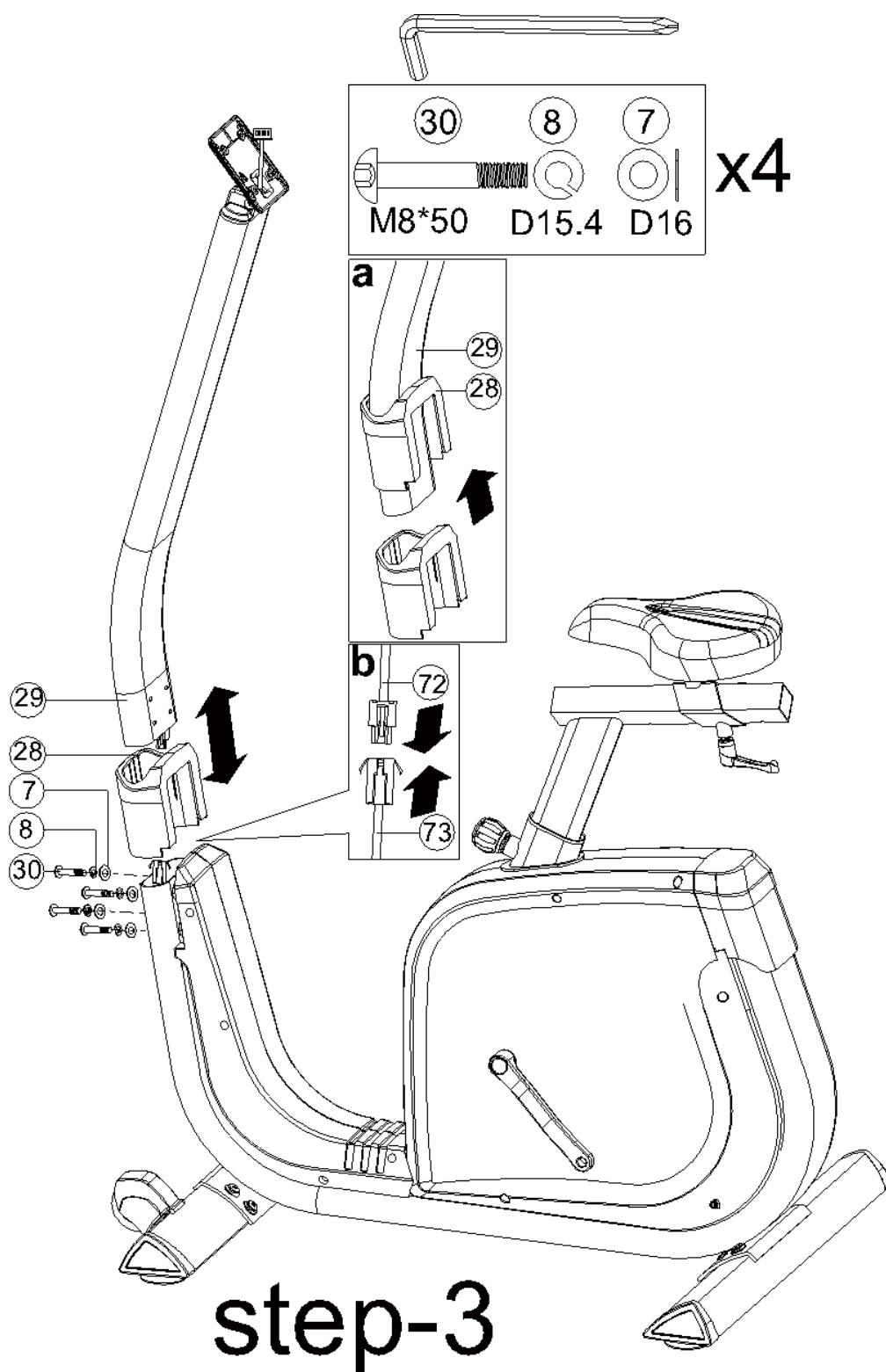
ÉTAPE 2



step-2

- 1) Fixez le siège (10) au tube réglable du siège (11).
- 2) Montez le tube réglable sur la tige de selle (66) à l' aide de la vis (16) et du bouton (15)
- 3) Le siège peut être ajusté de haut en bas, vers l' avant et vers l' arrière comme illustré sur la Fig. a et la Fig. b.

ÉTAPE 3

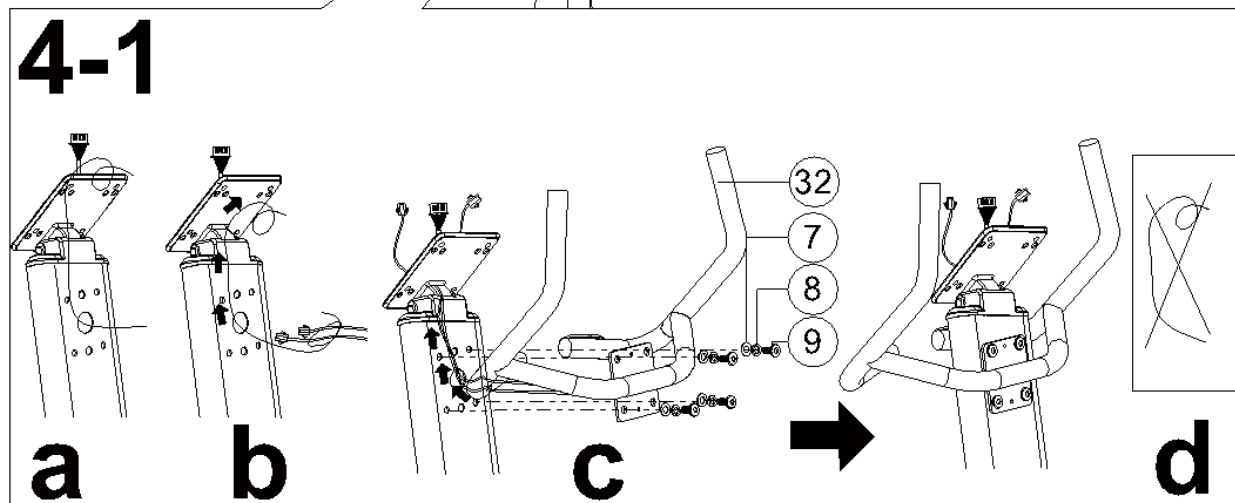
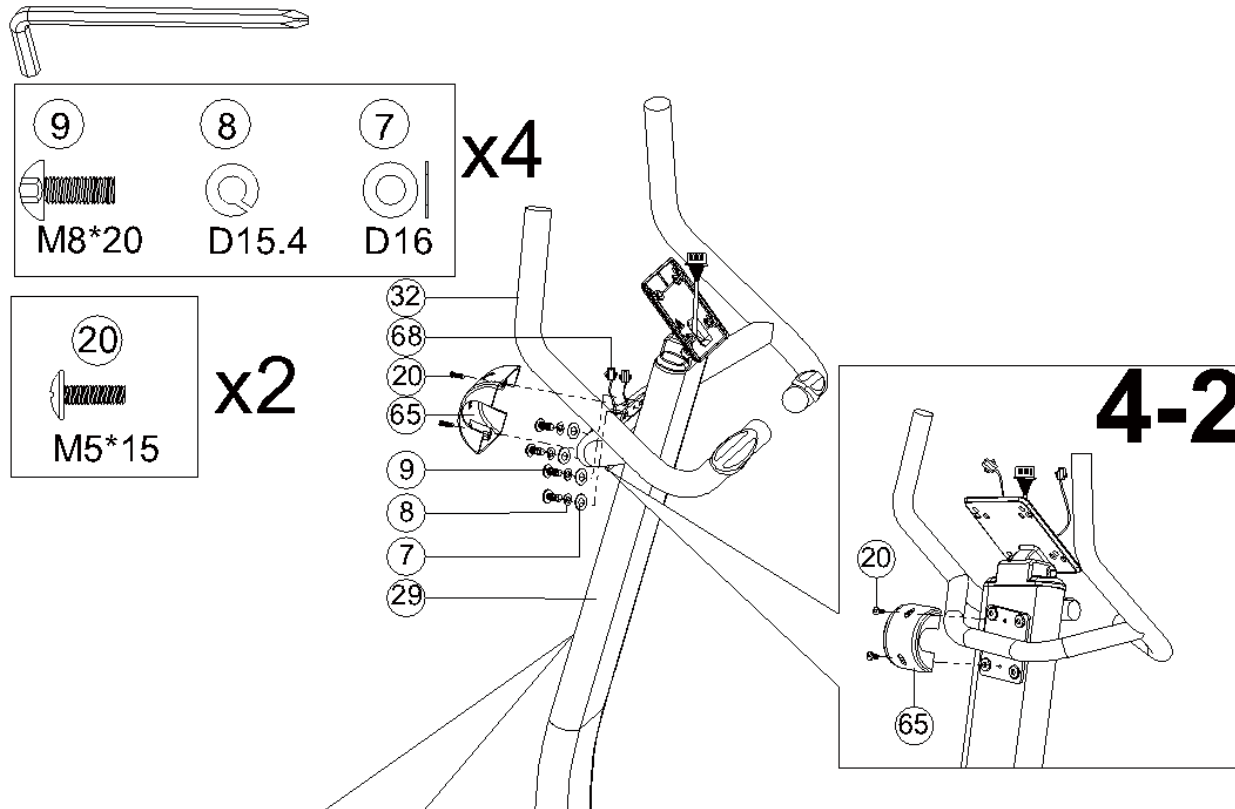


- 1) Le nombre de personnes conseillé pour réaliser cette étape est de deux :
- 2) Tout d'abord, soulevez le capot de protection supérieur (28) comme illustré sur la Fig. a. Ensuite, connectez le câble de l'ordinateur (72 et 73) comme indiqué sur la

Fig. b.

3) Insérez la potence de guidon (29) sur le châssis principal et serrez-la à l'aide de la rondelle plate (7), de la rondelle élastique (8) et du boulon Allen (30). Placez le couvercle de protection supérieur et fixez-le bien sur le châssis principal.

ÉTAPE 4



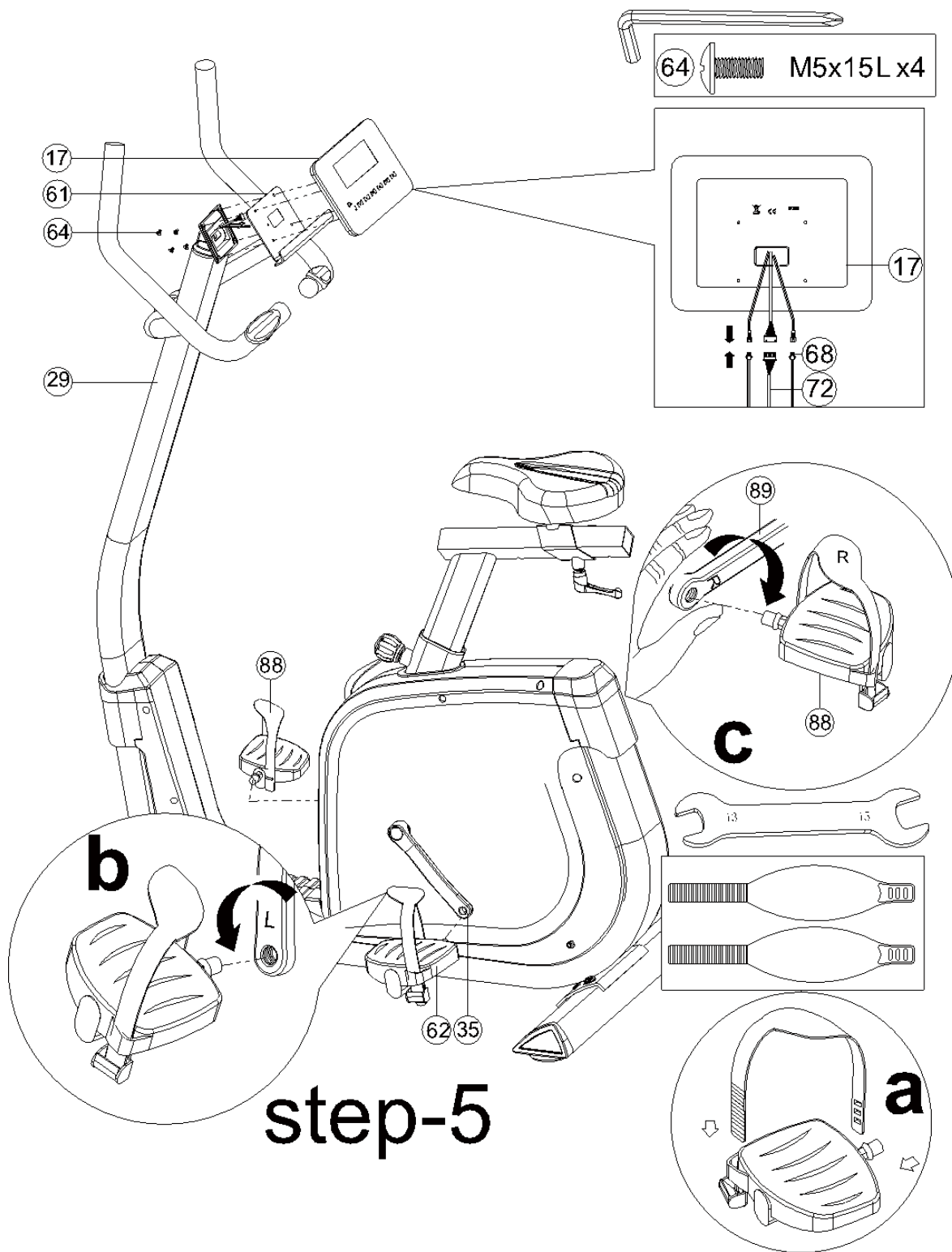
step-4

1) Assemblez le guidon (32) à la tige de guidon (29) à l'aide de la rondelle plate (7), de la rondelle élastique (8) et du boulon Allen (9). Puis montez le couvercle

de protection (65) à l' aide du boulon (20) comme indiqué en 4-2.

- 2) Reportez-vous aux dessins a-b-c-d pour vous assurer que les câbles sont correctement assemblés comme indiqué en 4-1.

ÉTAPE 5



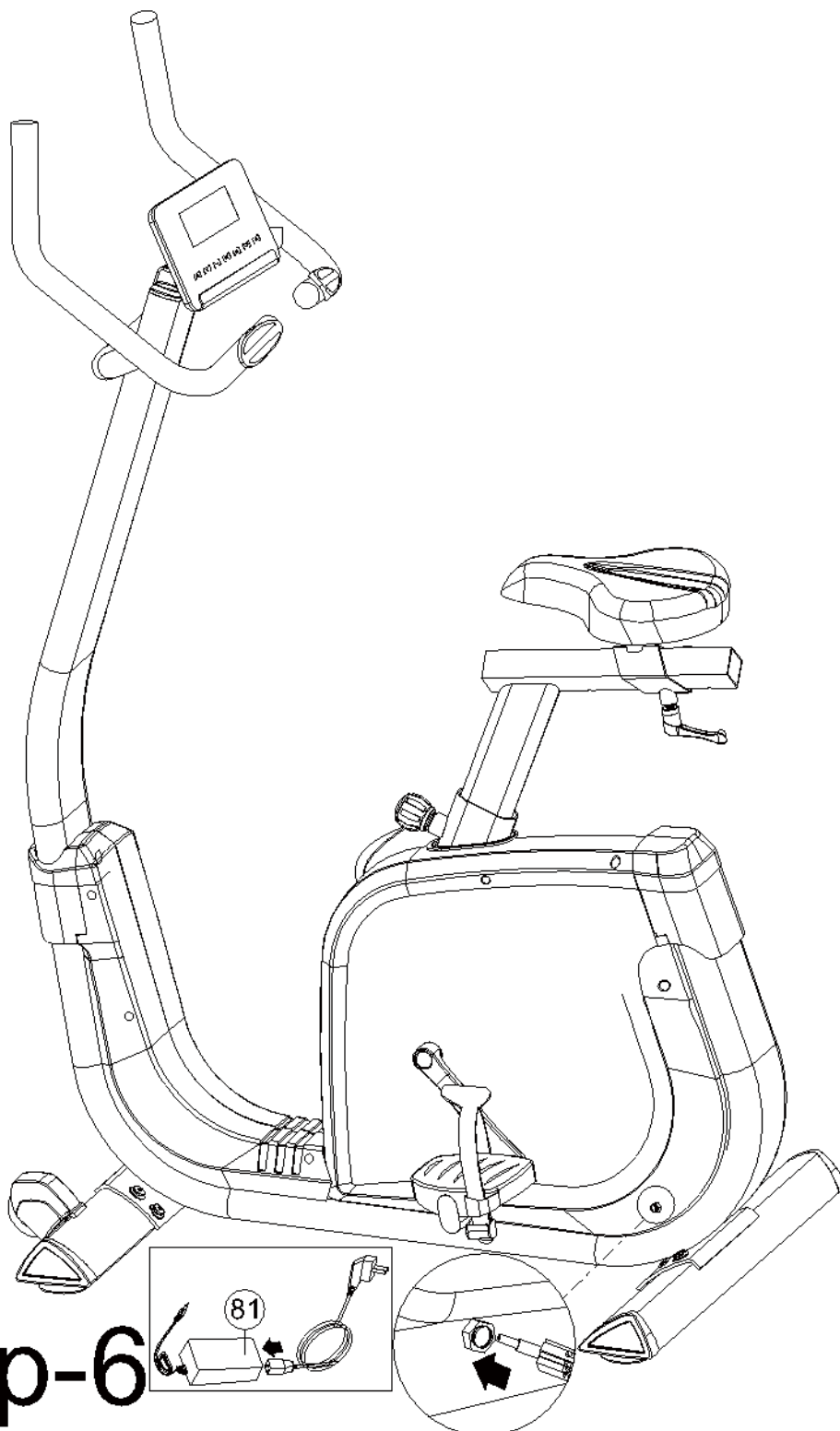
step-5

- 1) Reliez le câble d'ordinateur supérieur (72) et le câble de pouls du guidon (68) à l'ordinateur (17), puis assemblez l'ordinateur (17) avec la plaque de fixation pour ordinateur (61) et la potence de guidon (29) à l'aide du boulon (64).
- 2) Montez la pédale (62 et 88) sur le pédalier (35 et 89), voir Fig. b. et Fig. c.

Remarque : Serrez la pédale droite dans le sens horaire et la pédale gauche dans

le sens anti-horaire.

Étape 6



step-6

1) Connectez l' adaptateur (81) à l' entrée de l' adaptateur à l' arrière du vélo.

MANUEL D'INSTRUCTIONS DE CONSOLE

【FONCTION DES BOUTONS】

UP (Haut)	Pour effectuer un ajustement vers le haut ou augmenter la résistance de l'entraînement.
DOWN (Bas)	Pour effectuer un ajustement vers le bas ou diminuer la résistance de l'entraînement.
ENTER (Entrée)	Pour confirmer tous les réglages.
START/STOP (Démarrer/ Arrêter)	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement.
RESET (Réinitialiser)	Pour réinitialiser les paramètres actuels ou pour basculer le moniteur en mode d'entraînement initial pour renouveler la sélection.
RECOVERY (Récupération)	Pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT (Graisse corporelle)	Pour tester le pourcentage de graisse corporelle. Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour modifier les données utilisateur (SEXE/ AGE/ TAILLE ET POIDS) en mode veille.

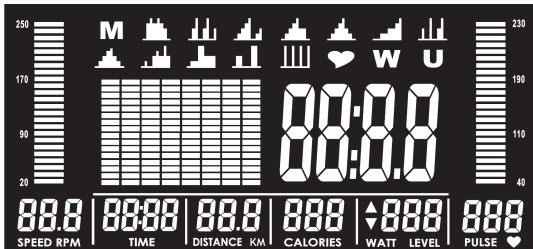
【FONCTION DE L’AFFICHAGE】

TIME (Durée)	Chronomètre - Le TEMPS se compte de 00:00 à 99:59 au maximum, quand aucune durée cible n'est prédéfinie. Chaque incrément est de 01:00 minute. Compte à rebours - Le TEMPS se décompte à partir de la durée prédéfinie jusqu'à 00:00. Chaque incrément d'augmentation ou diminution prédéfini est de 01:00 minute dans une plage comprise entre 01:00 et 99:00.
SPEED (Vitesse)	Vitesse d'entraînement actuelle avec un maximum de 99,9 km/h ou 99,9 miles/h.
RPM (T/min)	Rotations par minute avec plage disponible de 0~15 à 999.
DISTANCE (Distance)	Accumulation de la distance totale de 00:00 à 99,99 km ou 99,99 miles. Utilisez les touches HAUT/BAS pour prérégler la distance cible avec chaque ajustement vers le haut de 0,1 km ou 0,1 mile.
CALORIES (Calories)	Total cumulé de la consommation calorique pendant l'entraînement de 0 à maximum 9999 calories. (Ces données constituent une référence approximative pour la comparaison entre les différentes séances d'exercices et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.)
PULSE (Pouls)	L'utilisateur peut configurer un pouls cible de 0~30 à 230. La console émettra un bip sonore lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dépassera la valeur cible prédéfinie pendant l'entraînement.
WATTS (Watts)	Puissance actuelle en watts de l'entraînement avec une plage comprise entre 0 et 999.

【PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT】

(1) MISE SOUS TENSION -

- 1-1 Branchez l'adaptateur pour mettre la console sous tension, le système émet un bip sonore.
- 1-2 L'écran LCD affiche tous les segments pendant deux secondes ainsi que « 78,0 » (diamètre de la roue), « E » (UE) et « K » (KM) pendant une seconde.

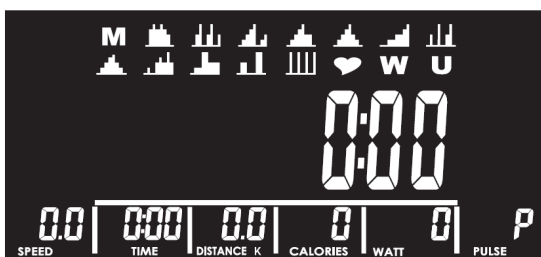


(2) CONFIGURATION DU PROFIL UTILISATEUR -

- 2-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un profil utilisateur entre U1 et U4, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer la sélection du profil utilisateur.
- 2-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie pour les paramètres SEXE, AGE, TAILLE et POIDS et toutes les données saisies seront sauvegardées dans le profil utilisateur U1~U4.

(3) SÉLECTION DES PROGRAMMES -

- 3-1 Les programmes sont affichés sur l'écran LCD comme suit: MANUEL → 12 PROGRAMMES → HRC → WATT → UTILISATEUR
PROGRAMME → MANUEL en séquence.
- 3-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la sélection est définie.



(4) MANUEL -

- 4-1 Sélectionnez « M » et utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance; appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque la valeur est définie.
- 4-2 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 4-3 La colonne LEVEL (Niveau) passera à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.

4-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les réglages du TEMPS, de la DISTANCE, des CALORIES et du POULS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie.

4-5 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez à pédaler. Les barres des RPM (T/min) et du PULSE (Pouls) affichent les valeurs en conséquence.

4-6 Appuyez sur « STOP » (Arrêt) pour suspendre l'exercice et toutes les valeurs de l'exercice seront enregistrées.

4-7 Appuyez sur « RESET » (Réinitialiser) et revenez à la sélection du programme.



(5) 12 PROGRAMMES -

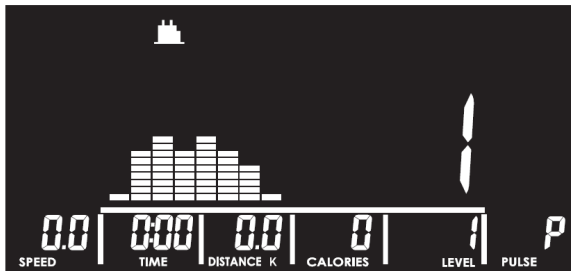
5-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme de P1 à P12, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer que la sélection est définie.

5-2 L'écran LCD affiche le graphique clignotant correspondant au programme sélectionné par l'utilisateur.

5-3 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance et le TEMPS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) chaque fois que la valeur est définie et appuyez sur « START » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.

5-4 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.

5-5 La colonne LEVEL (Niveau) passe à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.



(6) H.R.C. -

6-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou TARGET (Objectif).

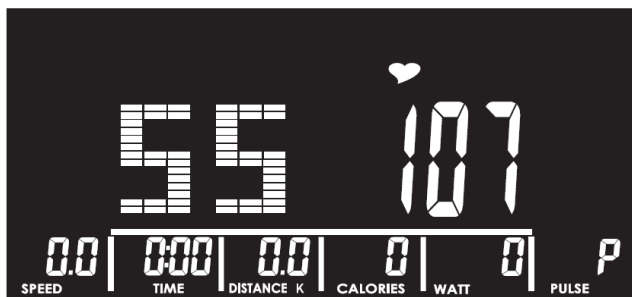
6-2 La valeur de la fréquence cardiaque sera calculée automatiquement en fonction de l'ÂGE saisi par l'utilisateur et

s'affichera dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant.

6-3 Lorsque vous sélectionnez « TARGET » (Objectif), utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour définir une valeur entre 30 ~ 230 et

appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la valeur est définie.

6-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le TEMPS et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour commencer l'entraînement.



(7) PROGRAMME UTILISATEUR -

7-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour créer le programme souhaité par l'utilisateur. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque chaque valeur du graphique est définie.

7-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes et passez au réglage du TEMPS.

7-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et l'utilisateur peut commencer à pédaler.



(8) WATT -

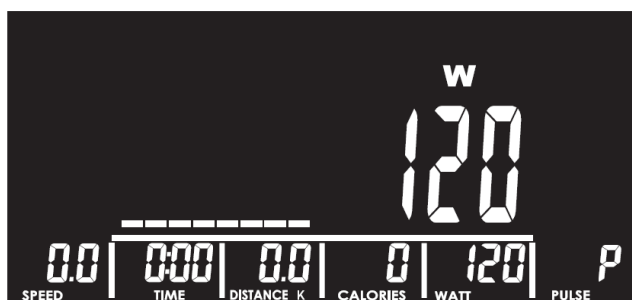
8-1 La valeur par défaut en WATTS de 120 sera affichée dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant dans l'attente d'un réglage.

8-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les valeurs de WATTS et de TEMPS.

8-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez l'exercice.

8-4 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) s'ajustera automatiquement en fonction de la valeur d'entrée réelle du nombre de tours par minute de l'utilisateur.

8-5 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) peut être réajustée manuellement pendant l'entraînement.



(9) GRAISSE CORPORELLE -

9-1 Cette fonction est valide après que l'utilisateur a cessé de pédaler (ou a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

9-2 Une entrée continue des signaux des tours/ min est nécessaire pour le test de la GRAISSE CORPORELLE.

9-3 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle), le système de la console affiche « UX » pendant deux secondes et démarre le processus de mesure de la graisse corporelle.

Les résultats s'affichent à l'écran sous la forme de % de graisse et d'IMC 8 secondes plus tard.

9-4 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant deux secondes pour accéder au profil de l'utilisateur afin de réinitialiser le SEXE, l'ÂGE, la TAILLE,

et le POIDS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour démarrer le processus de mesure de la graisse corporelle.

9-5 Si l'écran LCD affiche les messages suivants :

« E-1 » - Cela signifie qu'aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée ; ou

« E-4 » - Cela signifie que le pourcentage de graisse corporelle dépasse 5~50 et que le résultat de l'IMC dépasse 5~50.



(10) RÉCUPÉRATION -

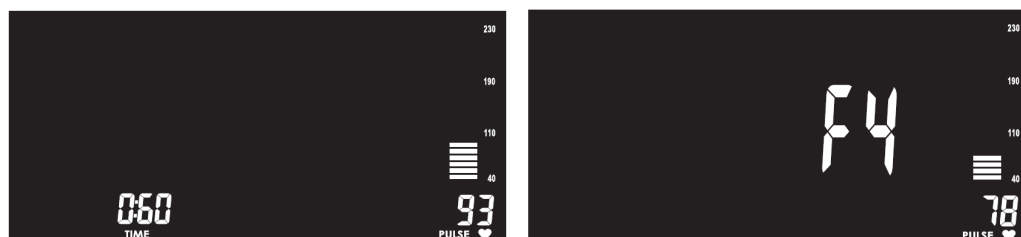
10-1 La fonction RÉCUPÉRATION est valide lorsqu'une entrée de valeur de fréquence cardiaque est détectée (pendant l'exercice ou après que l'utilisateur a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

10-2 Appuyez sur « RECOVERY » (Récupération) et l'écran LCD affiche TEMPS « 0:60 » avec un compte à rebours ainsi que la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dans la colonne PULSE (Pouls).

10-3 Lorsque le TEMPS atteint « 0:00 », l'écran LCD affiche le résultat « FX » (X = 1~6) dans la section alphanumérique.

10-4 Appuyez à nouveau sur « RECOVERY » (Récupération) et revenez au mode précédent pendant ou après le test de RÉCUPÉRATION.

L'écran LCD continuera à afficher la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à l'écran.



APPLICATIONS :



1. Cette console a été intégrée dans un module Bluetooth 4.0 pour un fonctionnement d'applications.
2. Une fois la console connectée au périphérique intelligent via Bluetooth, la console s'éteindra.

Remarque :

1. Après 4 minutes sans pédalage ni signal d'entrée de pouls, la console passe en mode d'économie d'énergie.
Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver la console.
2. Si le fonctionnement de la console ou son affichage est anormal, éteignez-la et redémarrez-la.



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it